N°41 - MAI / JUIN 2014

BIENSÛR santé

BIENSÛR santé

LE MAGAZINE GRATUIT DE LA PREVENTION

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR VOTRE MÉDECIN. LISEZ-LE EMPORTEZ-LE.

> SOLEIL
COMMENT SAUVER NOTRE PEAU

> POLLUTION
LE POINT DE NON-RETOUR

> INTIME
LE PROPRE DE LA FEMME

> AÏE BOBO
VOUS AVEZ DIT DOUILLETTE ?

> ASSIETTE
LA VALSE DES ÉTIQUETTES

DOSSIER

REGIMES
IL FAUT LA JOUER FINE



www.biensur-sante.com





Magazine gratuit mis à disposition du public dans les cabinets médicaux et les lieux de santé.
www.biensur-sante.com

BIENSÛR *Santé* vous est offert par votre médecin. Lisez-le, emportez-le !

BIENSÛR santé

Directeur de la Rédaction : Jacques Draussin
Jacques.draussin@biensur-sante.com

REDACTION
Catherine Baranton, Daniel Delta, Caroline Duperreux, Olga Gretchanovsky, Cécile Silvario
magazine@biensur-sante.com
Maquette : Bertrand Rossignol
rossignol.graphique@orange.fr
Photos : Shutterstock

PUBLICITE
Publicité au support
144 avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine
Directrice de la publicité
Laurence Lansac : 01 47 56 93 13 - 06 80 32 73 54
laurence@biensur-sante.com

DIFFUSION
ADREXO - 103, rue Charles Michels 93200 Saint-Denis

Coordination diffusion
Eva Maréchal
magazine@biensur-sante.com

IMPRESSION
Corelio Printing
30, allée de la Recherche 1070 Bruxelles
Agent pour la France : ECB Development
01 46 03 53 13 - ecb.development@wanadoo.fr

BIENSÛR Santé est édité par **BIENSÛR Santé Editions**
SARL de presse au capital de 2 000 €
144, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine
ISSN : 1964-4663
Dépôt légal : à parution.

Directeur de la publication : Jacques Draussin





www.biensur-sante.com



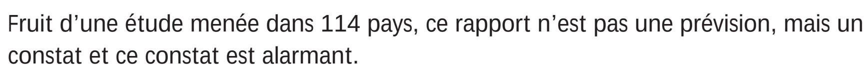
Fruits & légumes 7 chez les Anglais!

Evidemment, quand on est un adepte des œufs brouillés et du bacon au petit déjeuner - pour ne parler que du plus léger - les conseils de nutritionnistes peuvent apparaître comme indigestes.
Pourtant, nos amis britanniques se voient prescrire une ration quotidienne de fruits et légumes supérieure aux portions de 5 jusqu'ici recommandés de part et d'autre du Channel.
7 fruits et légumes par jour… chez les champions d'Europe de l'obésité, la pilule est difficile à avaler. Des voix s'élèvent d'ailleurs pour critiquer ce diktat sanitaire : rien de pire que de fixer un objectif impossible à atteindre !

Antibiotiques Résiste !



On peut dire que le rapport que l'OMS vient de publier sur la résistance aux antibiotiques est bien documenté.
Fruit d'une étude menée dans 114 pays, ce rapport n'est pas une prévision, mais un constat et ce constat est alarmant.



C'est bien à l'échelle de la planète qu'il faut désormais agir pour éviter que l'antibio-résistance des bactéries ne gagne définitivement la partie.
Pourtant, si la santé humaine est directement questionnée, il faut savoir que sur les 60.000 tonnes d'antibiotiques consommées chaque année dans le monde, 75% sont administrées aux animaux. ◗

Décès prématurés 37 millions au compteur



L'Imperial College de Londres a décidé de nous miner le moral en calculant le nombre de vies humaines sacrifiées sur l'autel d'un mode de vie pas très sain.
37 millions d'humains disparaitraient ainsi de la surface de la terre d'ici à 2025 s'ils ne font pas un effort pour se reprendre en mains.
Tabac, alcool, sel, hypertension artérielle et obésité feraient partie des facteurs de risque le plus souvent mis en cause. Pas bien neuf finalement tout ça… ◗

Made in USA Implant contre apnée

Il y aurait aux USA, 18 millions de personnes souffrant d'apnée du sommeil sévère.
La FDA vient d'autoriser la mise sur le marché d'un procédé révolutionnaire qui pourrait rendre obsolète les imposantes machines actuelles dont l'utilisation est mal respectée.
Le procédé prend la forme d'un implant, placé sous la peau, qui stimule électriquement le nerf moteur de la langue pour laisser plus d'espace à la circulation de l'air et éviter ainsi le ronflement, associé à l'apnée. ◗





Bébés
Attention au « co-dodo »

Si les conseils de prévention concernant notamment le couchage des tout-petits sur le dos a permis de faire chuter spectaculairement le nombre de morts subites, beaucoup d'enfants meurent encore des suites de strangulation et d'étouffement.
Aux Etats-Unis, une enquête récente a comptabilisé 4.000 décès annuels, largement imputables au « co-dodo », c'est-à-dire aux enfants dormant avec leurs parents dans le même lit.
En France, où le nombre de morts subites est beaucoup moins conséquent, on enregistre quand même 250 décès annuels selon les chiffres de l'INVS.

1.000 de + par an
Epidémie de centenaires

Les chiffres de la Caisse Nationale Vieillesse sont tous passionnants mais certains retiennent davantage l'attention. C'est le cas de la progression du nombre de centenaires en France qui atteignent désormais 1.000 par an.
Avec 16 273 centenaires retraités du privé (on ne compte donc pas les fonctionnaires…), la France bat provisoirement son record de longévité. En effet, le nombre de centenaires devrait mécaniquement baisser de 2015 à 2019, simplement parce que les naissances enregistrées durant la 1ère guerre étaient évidemment beaucoup moins nombreuses. ◗

Polio : le retour
Triste come-back

C'est un état d'urgence de santé publique que l'OMS a décrété, face à la propagation de cas de poliomyélite dans plusieurs pays.
On comptait encore 350.000 cas en 1988 et seulement 406 en 2013. Hélas, depuis Janvier, des cas importés en Afghanistan, en Irak et en Guinée équatoriale ont alerté les responsables internationaux.



Cette situation, effectivement très inquiétante concernant une maladie qui peut provoquer la paralysie en quelques heures à peine, est imputable aux campagnes anti-vaccinales. ◗

Des cellules-usines à insuline
Cellules souches contre diabète

L'étude a été publiée dans la revue scientifique Nature et établit qu'il est possible de produire par clonage des cellules fournisseuses d'insuline.
Des cellules souches embryonnaires humaines ont été utilisées pour créer des cellules bêta productrices d'insuline et traiter ainsi potentiellement à terme des diabètes de type 1 ◗



Expérience idiote
Pas de sucre ou pas du tout ?

Qu'est-ce qui a bien pu passer par la tête d'Eve Schaub lorsqu'elle a décidé de s'imposer - et d'imposer à ses deux enfants - un régime sans sucre ajouté ?
Dans la mesure où le sucre ajouté se trouve dans la plupart des plats cuisinés, la tâche n'a pas été simple mais toute la famille a tenu le coup. Résultat ? Personne n'était obèse au début de l'expérience, personne ne l'est devenu un an plus tard. Personne n'était malade au début de l'expérience, personne ne l'est devenu…
La mère de famille américaine a écrit un livre sur son aventure, mais vous risquez d'être gavé dès les 1ères pages.

Le vaccin n'est pas loin…
Complètement dengue

Sanofi Pasteur vient d'annoncer avoir obtenu des résultats positifs pour son candidat-vaccin contre le virus de la dengue, à l'issue d'une étude de phase III qui a concerné plus de 10.000 volontaires en Asie.
La Ministre de la Santé s'est même fendue d'un communiqué de presse pour se réjouir de ce succès.
Si la nouvelle étude menée actuellement sur 20.000 autres volontaires s'avère aussi positive, le vaccin pourrait être commercialisé dès 2015.
La dengue, virus transmis à l'homme par le moustique, cause plus de 10.000 décès chaque année et concerne aussi désormais tout le pourtour méditerranéen et le Sud de la France.

Qui l'eût cru ?
Burn-out au ministère du Travail



Le burn-out, c'est ce mal mystérieux du surmenage qui frappe semble-t-il de plus en plus de travailleurs, et pas seulement des cadres.
Le problème prend désormais une telle ampleur qu'une mission du ministère du Travail se penche actuellement sur la question afin d'en cerner plus précisément la définition et mettre en place des moyens de prévention.
Peut-être un premier pas vers une reconnaissance du burn-out comme maladie professionnelle ?

Coup de veine
Sang artificiel : ça vient



Les périodes de pénurie de sang se multiplient et il est de plus en plus difficile de recruter des donneurs.
Les travaux de chercheurs écossais laissent pourtant entrevoir un réel espoir de parvenir à brève échéance à produire du sang artificiel.
Les scientifiques ont réussi à obtenir des globules rouges à partir de cellules souches pluripotentes qu'ils ont reprogrammées. Le sang obtenu étant du groupe O, il pourrait être transfusé à n'importe quel patient.
Un essai clinique doit se mettre en place avant la fin de 2016. En attendant, le don de sang reste plus que jamais indispensable…

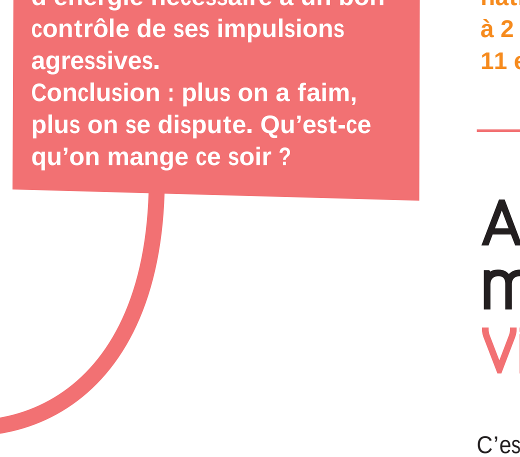
Nucléaire
Cancers militaires en pagaille

Plusieurs dizaines de militaires ayant été en poste sur le site sensible du Plateau d'Albion entre 1971 et 1996 souffriraient aujourd'hui de formes rares de cancer.
Près de 20 zones de lancement accueillaient alors les missiles nucléaires balistiques SSBS.
Pour l'instant, l'administration militaire réfute tout lien entre les cancers déclarés et une quelconque irradiation sur le site.

30 millions d'amis
Animal, on est mal… mais mieux

Les animaux sont-ils seulement des biens « meubles » comme les définit le code civil, ou sont-ils aussi « des êtres vivants doués de sensibilité » ?
Les députés ont décidé que la seconde option était plus conforme à la réalité de la société du XXIe siècle et voté un amendement surprise en faveur du droit animal.
Adopté en marge du projet de loi de modernisation et de simplification du droit, cet amendement n'est pourtant pas assuré de passer le cap du Conseil constitutionnel qui pourrait bien lui contester un lien direct avec le projet de loi global dans lequel on l'a fait entrer.

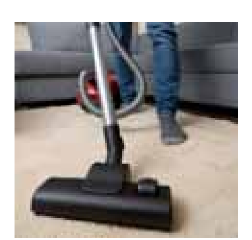




Paix des ménages
Sucre et dispute

Une équipe de chercheurs américains a mené une étude auprès de 107 couples mariés pendant 21 jours et a constaté qu'un faible taux de glucose était un facteur de risque de dispute au sein du ménage. Les résultats de l'étude ne sont guère surprenants car le sucre est le carburant majeur du cerveau. Une glycémie trop faible empêche la fourniture d'énergie nécessaire à un bon contrôle de ses impulsions agressives.
Conclusion : plus on a faim, plus on se dispute. Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Pollution
L'intérieur pire que l'extérieur



L'ANSES évalue à près de 20.000 le nombre de décès annuels provoqués par seulement 6 polluants très présents dans nos intérieurs (benzène, radon, trichloréthylène, monoxyde de carbone, particules et fumée de tabac).
Chaque individu passant environ 90% de son temps dans un environnement clos, l'effet de la pollution s'en trouve évidemment renforcé. ◗

Vaccination
Gardasil : 2 doses suffisent



Alors que la France bruisse cycliquement des rumeurs les plus alarmistes sur le Gardasil, l'Union européenne a autorisé la mise sur le marché du vaccin anti-HPV quadrivalent dans le cadre d'un schéma de vaccination en 2 doses (à 6 mois d'intervalle) chez les enfants de 9 à 13 ans.
Du coup, notre Comité des Vaccinations national vient de changer les recommandations du calendrier en ramenant à 2 vs 3 le nombre d'injections du vaccin anti-HPV chez les jeunes filles entre 11 et 14 ans. ◗

A partir de 2020, plus de médecins
Vivement demain !

C'est Patrick Bouet, Président du Conseil National de l'Ordre des Médecins qui l'affirme : à partir de 2020, la déperdition de médecins liée à la pyramide des âges va cesser et on devrait assister à une progression du nombre de praticiens.
La raison de cette embellie : un numerus clausus plus favorable qui commencera à produire tous ses effets, mais aussi de jeunes Français partis se former en Europe et des médecins étrangers venant pratiquer dans l'Hexagone.
Selon Patrick Bouet, près d'1/4 des médecins qui s'inscrivent au Conseil de l'Ordre ont déjà un diplôme d'origine européenne ou non européenne. ◗



Pourquoi on se souvient de ses rêves.
Ou pas…

Certains d'entre nous se souviennent de leurs rêves tous les matins et d'autres presque jamais. Jusqu'ici, le mystère était aussi profond qu'un sommeil idéal et les scientifiques n'avaient livré aucune explication validée.
Mais ça, c'était avant car il y a quelques semaines, l'Inserm a rendu publics les résultats d'une étude passionnante réalisée par une équipe du Centre de recherche en neurosciences de Lyon.
Un groupe de « grands rêveurs » se souvenant de leurs songes au moins 5 fois par semaine a été comparé à un groupe de « petits rêveurs » ne rapportant en moyenne que 2 rêves par mois. Tout ce petit monde a été passé au scanner pour mesurer l'activité cérébrale. Exprimées en jargon scientifique les révélations restent aussi obscures qu'une nuit sans lune - une sombre affaire de jonction temporo-pariétale - mais traduites, elles sont limpides.



La plus intense activité de cette petite partie du cerveau chez les grands rêveurs induirait une plus forte réactivité aux stimulations extérieures, faciliterait ainsi le réveil au cours du sommeil… ce qui favoriserait la mémorisation des rêves.
En effet, un cerveau endormi est incapable de mémoriser une nouvelle information. Pour cela, il doit donc se réveiller.
Conclusion, pour pouvoir se rappeler ses rêves, il faut se réveiller dès qu'on les fait. Etonnant non ? ◗

Hygiène intime
Femme, femme, femme…



D'accord, dans la vie, il y a plus glamour ! Mais sur le sujet, on entend tout et, souvent n'importe quoi. En matière d'hygiène intime, méfions-nous donc d'abord du lavage de cerveau. PAULINE AUBUSSON

Si la mode est aujourd'hui au retour à la tradition, les femmes de 2014 ne sont aucunement nostalgiques des pratiques d'hygiène des générations précédentes… Et elles ont bien raison ! D'abord parce qu'il y a 50 ans à peine, le taux d'équipement des foyers français en salle de bains était de 30% vs à peu près 100% aujourd'hui.. Question toilette intime, c'était l'époque glorieuse du bidet que les humoristes et les cruciverbistes définissaient alors comme « le siège de l'amour propre ».
Au-delà du sourire, la plaisanterie démontrait bien que la localisation de l'hygiène intime se limitait alors au vagin, objet de toutes les préoccupations et de toutes les aberrations dictées globalement par la crainte des grossesses et des IST.
On nettoyait avec vigueur, voire avec agressivité, en utilisant toute une gamme d'instruments permettant d'effectuer des douches vaginales censées purifier l'endroit.
Résultat, on repoussait un peu plus loin les spermatozoïdes et les miasmes et on favorisait par dessus le marché le développement de mycoses et d'infections comme la vaginose en rompant l'équilibre de la flore vaginale.

Gant : le faux ami de la toilette

Si nos aïeux n'en faisaient pas assez en matière d'hygiène intime, il faut bien se garder de tomber dans l'excès inverse et en faire un geste obsessionnel. Pour clore définitivement le sujet du nettoyage vaginal, il faut savoir que cet organe est naturellement autonettoyant et que les bactéries qui s'y développent en temps normal sont précisément des bactéries qui le protègent contre les infections !
Au chapitre de ce qu'il faut absolument éviter, il est un geste qui demeure ancré dans la pratique quotidienne de bon nombre de femmes : le maniement du gant de toilette.



Hygiène intime
Principes de base

Pour une hygiène intime optimale, il suffit de respecter quelques principes simples :
- **Pas d'excès de zèle. Une toilette intime matin et soir suffit largement. Davantage, c'est prendre le risque de fragiliser cette zone.**
- **Pas de gant de toilette. Loin d'assurer une hygiène rigoureuse, le gant de toilette est un véritable nid à microbes, à proscrire résolument.**
- **Pas de savon de Marseille, ni antiseptique, ni parfum, ni produit dont le pH s'avèrerait inadapté.**
- **Pas de vêtements trop serrés, pas de strings systématiques.**
- **Pas de tabou. A la moindre alerte, en parler à son médecin.**



Prévention des cystites
Le cranberry, ça marche

Le phénomène est encore récent en France mais les Amérindiens du temps de Christophe Colomb utilisaient déjà la canneberge (in english « cranberry ») pour prévenir et traiter les infections des voies urinaires.
Ce n'est pas en 1492 mais seulement au début des années 2000 que les scientifiques ont cherché à évaluer le rôle du cranberry dans la réduction des cystites.
La plupart des études réalisées montrent - selon les protocoles et les doses utilisées - une réduction des cystites entre 20% et 60%. Alors, vive la vaccinium macrocarpon (autrement dit le cranberry) !

L'objet, habitué de nos salles de bain est un véritable nid à microbes et il est plus que prudent de lui dire adieu. La toilette intime se fait toujours à mains nues (et dans un mouvement d'avant en arrière pour éviter de ramener des bactéries vers le sexe).
Alors qu'il y a quelques dizaines d'années encore, on conseillait aux femmes d'utiliser le savon de Marseille comme élément de base de leur toilette intime, on est heureusement passé à des principes moins… décapants.
Désormais, et c'est heureux, c'est la douceur qui fait loi et différents produits lavant sont aujourd'hui disponibles pour un usage quotidien. Leur gamme est suffisamment large pour que chacune puisse trouver celui qui correspond le mieux à sa situation (le classique conseil d'en parler à son médecin ou à son pharmacien n'est pas qu'une ruse marketing…).

Cystite : les femmes d'abord

Même en respectant les règles d'hygiène de base, il arrive que les femmes soient victimes de cystite, une inflammation et une infection de la vessie.
Il s'agit d'une maladie très fréquente, causée principalement par des bactéries (dans 70% des cas par des entérobactéries de type Escherichia coli). 10 à 20% des femmes seraient, chaque année, atteintes d'une cystite, cause importante de consultation médicale.
S'agissant d'une infection urinaire, on peut s'étonner qu'elle concerne presque exclusivement les femmes. En réalité, cette inégalité repose sur des différences anatomiques, principalement sur la longueur de l'urètre : 4cm chez la femme, 20 cm chez l'homme… Pour les bactéries, les probabilités de remonter l'urètre féminin sont donc infiniment plus fortes.
Dans le cas d'une cystite non récidivante sans complication, le premier des traitements est… de boire pour faciliter l'élimination des germes de la vessie. Mais cette étape, si elle est nécessaire dans tous les cas de cystite, est bien loin d'être suffisante et c'est le médecin qui va toujours assurer la seconde en prescrivant des antibiotiques avec une réponse thérapeutique adaptée à l'âge de la patiente et à ses antécédents.
« Les antibiotiques, c'est pas automatique ». Dans le cas d'une cystite, le slogan de l'Assurance Maladie ne tient pas mais il est vrai que s'ils représentent un traitement très efficace, les antibiotiques n'empêchent pas les récidives et, surtout, leur usage fréquent favorise l'émergence d'antibiorésistance.
C'est pourquoi, sans évidemment abandonner la solution antibiotiques, le corps médical s'intéresse de près à des produits naturels, comme le cranberry (voir notre encadré). Même l'intime entre dans la santé publique !

Jambes lourdes ou pas ?

Question de veine

Plus de dix millions de Français (pour 57%, des femmes) se plaignent d'avoir « des jambes lourdes ». En réalité, une souffrance veineuse à ne pas traiter… à la légère.

Dix millions de personnes, c'est dans la population adulte près d'une personne sur cinq. Un sacré phénomène de masse qui ne semble pas perturber les autorités de santé.
Insuffisamment prises en compte, les maladies veineuses sont encore moins bien prises en charge par la sécu. Leur traitement dans les formes courantes, est considéré comme « de confort » et, à ce titre quasiment plus remboursé.

Gonflements et impatiences

Évolutives, les maladies veineuses entraînent pourtant, en l'absence de soins, des conséquences médicales, douloureuses et invalidantes dans la vie quotidienne. Certaines formes aiguës des maladies veineuses peuvent également devenir graves, parfois mortelles (chaque année, 300 000 à 350 000 phlébites, 100 000 cas d'embolies pulmonaires). Fort heureusement, la situation n'est généralement pas aussi dramatique. Le plus souvent, la lourdeur est d'abord gênante, ressentie dans les deux jambes et de manière presque symétrique. Elle s'accompagne le soir de gonflement au niveau des pieds et des chevilles, disparaissant le matin. Les « impatiences » (ou fourmillements) sont également caractéristiques de cette insuffisance veineuse.
Souvent, plus que les professions elles-mêmes, ce sont les conditions de travail qui sont susceptibles de déclencher ou aggraver l'insuffisance veineuse ; station debout ou assise prolongée, piétinement, port de charges lourdes, exposition à une température ambiante élevée…
On dispose aujourd'hui d'un arsenal de traitements considérés comme efficaces par les malades et leurs médecins pour soulager les symptômes (crèmes et gels), soigner la pathologie et empêcher son évolution (bas de compression ou de contention, médicaments veinotoniques).
Ce n'est pas l'avis de la Haute Autorité de Santé qui a décidé que les veinotoniques dont les Français consommaient environ 60 millions de boîtes par an, ne devaient plus être remboursés pour cause de Service Médical Rendu insuffisant. Puisqu'il faut sauver la Sécu… ◗



Chaleur
Plein les pattes !

Les « jambes lourdes » sont les premiers signes annonciateurs de l'insuffisance veineuse. Pour ceux - et plus souvent celles (57%) - qui en souffrent, l'été n'est pas la plus belle des saisons.
D'une manière générale, l'exposition prolongée à une source de chaleur (soleil, bain chaud, sauna, hammam) favorise la dilatation des veines, saines ou pathologiques.
Exposées à la chaleur, les veines malades se dilatent et n'assurent plus leur fonction de retour de sang. Elles se déforment et les varices apparaissent avec des douleurs associées. ◗

EPOQUE



Sous le soleil exactement

Comment sauver sa peau ?

On a beau nous répéter chaque jour que la terre se réchauffe dangereusement, quand les premiers rayons du soleil de fin de printemps s'installent on n'a qu'un souhait, lézarder. Au risque d'y laisser sa peau ? Cécile Silvario

Dans ces périodes d'enthousiasme saisonnier enfin recouvré, il faut pourtant savoir résister aux trompeuses sirènes qui nous appellent à nous exposer sans retenue au soleil.
Sans un brin de raison et quelques protections, c'est la punition garantie. L'addition ne serait pourtant pas bien terrible si elle se limitait à quelques rougeurs superficielles et passagères. Malheureusement, elle s'avère souvent beaucoup plus salée pour certains d'entre nous.

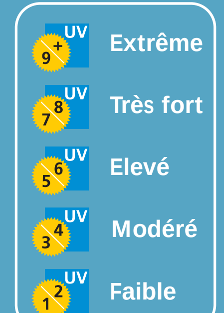
Rouge ou à point ?

Ses défenseurs vous expliqueront que le soleil est excellent pour la santé puisqu'il permet de synthétiser la vitamine D, acteur de la fixation du calcium dans le corps, qu'il intervient favorablement sur l'équilibre psychique, le sommeil, l'humeur…
Bonne nouvelle, les défenseurs du soleil ont raison. Mauvaise nouvelle, ses inconditionnels ont tort. D'abord, parce qu'une exposition intense peut entraîner chez les adultes les plus solides, une insolation (symptômes : maux de tête, sensation de malaise) ou, plus grave que ce que suggère l'expression, un coup de chaleur (symptômes : troubles et pertes de conscience). Ensuite, parce que ce banal coup de soleil que beaucoup de citadins transplantés prennent pour les prémices naturelles d'un bronzage de vacances, est en fait un serial killer de la pire espèce !
Dès le retour des beaux jours, les autorités sanitaires actionnent désormais le signal d'alarme solaire : les cancers de la peau connaissent en effet une augmentation inquiétante, en grande partie due à des habitudes de surexposition. L'incidence du mélanome double tous les dix ans et aura représenté près de 9 000 nouveaux cas et 1 620 décès l'an dernier.



Forts indices de culpabilité

De la même manière que l'échelle de Beaufort qualifie la force du vent, l'index UV exprime l'intensité du rayonnement UV et le risque qu'il représente pour la santé.
L'Index UV est communiqué généralement pour une tranche de 2 à 4 heures autour du midi solaire (14 h00, heure française d'été).



Les « fashion victims » des années quatre-vingt, cuites et recuites au moule des fils de pub, l'apprennent aujourd'hui à leurs dépends. Les mesures de protection contre le soleil et la détection précoce sont les seules actions susceptibles de faire diminuer les risques, sans gâcher le plaisir.

Les UV à l'index

Ce n'est pas pour dénoncer, mais quand même : nos malheurs viennent des rayons dont le soleil nous bombarde et dont nous devons nous protéger. L'indice du rayonnement UV est un outil mis au point en 1997 par l'Organisation Mondiale de la Santé. Les paramètres pris en compte dans le calcul de cet indice sont : l'intensité du rayonnement solaire, l'épaisseur de la couche d'ozone, les conditions atmosphériques, le lieu et le moment de la journée.



Plus la valeur de l'indice est élevée, plus la probabilité de lésions cutanées est grande. L'index UV est indiqué en France par Météo France et systématiquement mentionné dans les bulletins météorologiques diffusés par les médias. C'est en fonction de l'Index UV, et naturellement du type de peau, que peut se faire le choix d'une protection appropriée. La Sécurité Solaire (qui ne met pas encore en place des radars sur les plages comme le fait la Sécurité Routière sur les autoroutes) délivre en tout cas des recommandations simples et faciles à suivre.

Crèmes solaires
Tartines anti-toast

Il y a quatre grands niveaux de protection à prendre en compte :
Protection faible (Facteur de Protection Solaire compris entre 6 et 10),
Protection moyenne (FPS entre 15 et 25),
Haute protection (FPS entre 30 et 50)
Très haute protection (FPS 50 et +).

Cancers en cabines

Parmi ces recommandations, on ne risque pas de trouver l'usage des UV artificiels, pourtant proposés par de plus en plus d'instituts de beauté, principalement en ville. Car les lampes à UV émettent des rayonnements (UVA notamment) particulièrement forts, plus puissants encore que le soleil de midi en plein été. Les personnes qui vont bron-

...

zer en cabine sont souvent celles qui s'exposent ensuite au soleil puisqu'elles cherchaient à y préparer leur peau... Résultat : elles reçoivent des doses massives d'UV avec une absolue bonne conscience !

Alors ? Est-il plus judicieux de "préparer" sa peau en s'exposant aux UV naturels du soleil de printemps ? Boum : pas davantage. Si vous ne l'avez pas encore fait, bravo ! Vous auriez quand même risqué le coup de soleil cet été, avec surdose d'UV en prime.



La seule pratique qui réconcilie à la fois les petits trucs du bon sens populaire et les conseils avisés du corps médical, consiste à y aller très progressivement et à s'équiper d'un tee-shirt, d'un couvre-chef, de vraies lunettes solaires (verres anti-UV) sans oublier bien sûr, de s'enduire régulièrement de crème solaire et d'hydrater sa peau après exposition. Bon, tout le monde est prévenu, alors vive le soleil ! ◗



Enfants
Attention, fragile !

Avant la puberté, les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles. Protégez particulièrement la peau et les yeux des enfants. Tee-shirt, casquette, lunettes de soleil et crème solaire obligatoires ! ◗

soleil : mode d'emploi



Quel type avez-vous dans la peau ?

ENFANTS

Tous les enfants, avant l'âge de 15 ans, ont une peau **SENSIBLE !**

ADULTES

Quelle est la couleur naturelle de votre peau ?	Quel type de bronzage obtenez vous facilement ?		
Laiteuse	Aucun	Phototype I	SENSIBLE
Claire	Léger	Phototype II	
Mate	Moyen	Phototype III	NORMALE
Très mate	Foncé	Phototype IV	

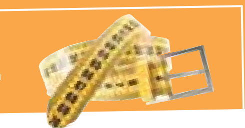


La foire aux programmes minceur bat son plein

REGIMES : IL FAUT LA JOUER FINE

Dossier coordonné par Catherine Baranton

Faut-il acheter ou louer ? Le classement des hôpitaux, le top des meilleurs lycées, les vrais réseaux francs-maçons… et maigrir sans peine figurent chaque année au hit parade des grands marronniers médiatiques.
A l'approche de l'été, adieu l'immobilier, la chirurgie, trop tard pour le bac. Le seul lobby dont on veut entendre parler, c'est celui des marchands de maillots de bain et des gourous de la minceur.
Comme il serait illusoire de nier cette préoccupation pré-estivale, notre intrépide rédaction s'est lancée dans une enquête d'investigation qui fait honneur à note belle profession.
Plus sérieusement, le dossier que nous vous proposons ne vous promet certes pas une silhouette de Sylphide mais suffisamment d'informations et de conseils utiles pour pacifier vos relations avec votre garde-manger et ne pas tomber dans le piège annuel des régimes-miracles.



Quand l'"Hexagone tourne en surrégime…

La France se serre la ceinture



Curieux paradoxe : côté pouvoir d'achat, quand on nous demande de nous serrer la ceinture, on n'est pas d'accord du tout. Pourtant, en matière de régimes, se serrer la ceinture semble devenir le sport national à l'approche de l'été.

Cette année encore, pas de doute : des centaines de milliers de fashion victims vont rêver de fondre comme neige au soleil avant que n'expire le dernier délai du premier jour de plage.
Clairement, beaucoup d'entre nous ont un rapport à leur balance plutôt conflictuel. Il faut dire que nous sommes assaillis de conseils contradictoires et perturbants en ces périodes où l'atmosphère se réchauffe et les corps se découvrent.
D'un côté, des Pouvoirs publics qui fustigent, à juste titre, des tendances au surpoids annonciatrices d'une société d'obèses et de malades. De l'autre, les mêmes autorités qui s'attaquent, aussi justement, aux chantres de la maigreur excessive, voire de l'anorexie.
Pas trop maigres, pas trop gros[ses]… une sacrée fenêtre de tir s'ouvre aux grands gourous du culte de la minceur qui prêchent indifféremment leurs cures sado-maso ou leurs régimes sans peine.

Séparer le bon gras de l'ivraie…

C'est tentant : comment ne pas se préférer en attirante naïade en string plutôt qu'en échantillon de charcuterie corse… ? Pour tous les escrocs de la taille mannequin, on peut dire que c'est du gâteau.
Il n'est pourtant pas si simple que cela de définir le surpoids ; du moins chacun peut-il en avoir une idée très personnelle. Est-ce l'aspect de notre silhouette, ces quelques bourrelets disgracieux qui nous gagnent souvent à partir d'un « certain âge », ou la froide analyse de notre Indice de Masse Corporelle (voir encadré « bilan pondéral : lourd passif ») ?
Quelle que soit la définition, la première des réponses n'est assurément pas de se lancer à l'aveuglette dans un régime qui, nous le verrons plus loin, peut comporter davantage d'inconvénients ou de risques à long terme que de bénéfices immédiats.
Au milieu d'un unanimisme touchant, pourfendeur de mauvaise graisse, plusieurs études ont récemment remis en cause bien des certitudes, au risque d'ailleurs de générer quelques effets pervers au pays des populations « oversized », voire au-delà.
Celle qui a, la première, défrayé la chronique est due aux Dr Rogers Unger et Philipp E. Scherer, de l'Université de Dallas (Texas) dont les hérétiques travaux ont en effet été publiés en juin 2010 dans « Trends in Endocrinology and Metabolism ».
Pourquoi hérétiques ? Parce que ces deux scientifiques reconnus y développent la thèse que la surcharge pondérale, loin d'avoir les effets néfastes que le monde entier lui attribuait jusque là… pourrait au contraire s'avérer positive, qu'elle aurait même durablement des effets protecteurs pour l'organisme !
Explication : les lipides, molécules indispensables à la vie, deviennent hautement toxiques si elles sont ingérées en trop grandes quantités. En réaction, l'organisme développerait alors une stratégie de défense en dérivant ces molécules vers un tissu adipeux en construction, protégeant ainsi le reste du corps. La prise de poids et ses conséquences négatives ne sont pas mises en doute, mais cette prise de poids constituerait, pendant plusieurs années, un mécanisme protecteur. CQFD…

Obésité : 5,5% en 1992… 14,5% aujourd'hui

Il n'en reste pas moins que, premiers symptômes ou causes majeures, le surpoids et l'obésité demeurent largement impliqués dans la progression inquiétante de la morbidité associée au déséquilibre alimentaire.
Aux USA, où officient les auteurs de l'étude évoquée, les 2/3 des adultes sont aujourd'hui en surpoids ! Chez nous, où l'on vante volontiers le « french paradox », la proportion de personnes obèses est passée de 5,5% en 1992 à 12,4% en 2006 et 14,5% aujourd'hui…
En admettant que le surpoids puisse protéger plusieurs années de l'apparition du fameux « syndrome métabolique », cette protection n'est que provisoire et l'on peut affirmer, sans agressivité aucune envers le Texas et ses chercheurs les plus méritants, qu'en prévenant les causes de la malbouffe, on évitera d'autant mieux l'apparition de ses premiers symptômes… fussent-ils – un temps – protecteurs.
On évitera peut-être aussi chaque année de partir à la recherche du régime miraculeux venant à bout sans effort de nos petits kilos excédentaires. ◗

Gros menteurs !

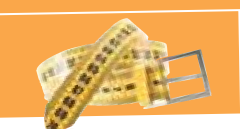
L'information provient du très officiel Institut National de Veille Sanitaire (INVS). En France, la surveillance de la prévalence du surpoids et de l'obésité repose en grande partie sur des enquêtes déclaratives et Il paraît que lorsque l'on nous interroge sur notre poids et notre taille… nous trichons. En tout cas nous nous dirions moins lourds et plus grands que nous ne le sommes en réalité. Gros menteurs, oui ! ◗

Syndrome métabolique
Trop, c'est trop

Sous l'appellation opaque de « syndrome métabolique » se cachent au moins 3 facteurs de risque bien identifiés : trop de cholestérol, trop de tension, trop de sucre et… trop de bedaine. ◗

Bilan pondéral
Lourd passif

Un mètre de couturière, un pèse-personne et une calculette suffisent à rassembler les premières données d'un bilan pondéral.
LE TOUR DE TAILLE n'est pas seulement un critère de jugement pour concours de beauté. Il permet de donner l'alerte lorsqu'il dépasse 88 cm pour les femmes et 102 cm pour les hommes.
L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) mesure le rapport entre le poids et la taille. Il s'obtient en divisant votre poids par votre taille multipliée par elle-même. Par exemple, si vous pesez 60 kg pour 1,65 m, votre IMC est de 22,05 (60 : 2,72 = 22,05).
Chez l'adulte, on considère qu'un IMC compris ENTRE 18,5 ET 25 indique une situation normale. Au-dessous, il y a maigreur excessive. ENTRE 25 ET 30, c'est le surpoids. AU-DELÀ DE 30, on parle d'obésité et À PARTIR DE 40 d'obésité massive. ◗



La vérité sur les régimes
Ils font tous maigrir [et tous regrossir]

On aimerait tant y croire : le régime parfait qui fait mincir sans effort, sans risque, pour toujours… Comment dire ? Le Père-Noël, c'est plutôt en décembre qu'on peut l'apercevoir !

Ne nous voilons pas la face : nous avons toutes et tous entendu parler du régime spectaculaire efficace, pas fatigant, pas cher. Nos ami(e)s l'ont essayé : ça marche ! Hélas, s'il n'existe pas de statistiques incontestables sur le sujet, on peut affirmer sans grands risques de se tromper que la probabilité est grande, non seulement de reprendre très rapidement les kilos perdus mais de subir en prime une prise de poids supplémentaire.
D'accord, l'hiver a été long, le printemps pas aussi beau que prévu et nos bonnes résolutions de début d'année sont comme nous. Elles ont pris un peu de bouteille. Même s'il est plus facile de le dire que de le pratiquer, la première action à engager (et à conserver) est d'adopter le plus possible de bonnes habitudes alimentaires. Qu'est-ce que ça veut dire ? Evidemment pas de se priver mais, au contraire, de diversifier et de varier son alimentation.

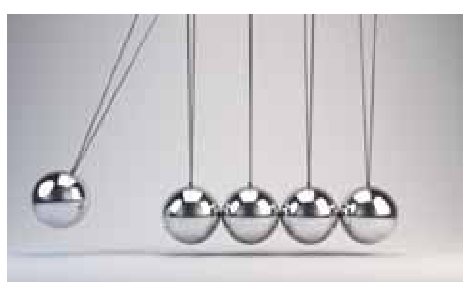
Diversifier, cela consiste « simplement » à puiser quotidiennement dans chacune des cinq grandes familles d'aliments (pain-féculents, fruits-légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses).
Varier, cela revient à essayer de manger chaque jour des aliments différents, issus de ces familles (pourquoi toujours des pommes de terre, sans cesse des haricots, une banane, sempiternellement un steak, systématiquement un yaourt nature ?).

De tout un peu ou un peu de tout ?

Diversifier et varier, c'est aussi prendre en compte une donnée de base de la nutrition : aucun aliment n'est en soi mauvais pour notre organisme ou suffisant pour assurer son bon fonctionnement (manger « équilibré », ce n'est pas respecter la dose célébrissime de cinq fruits et légumes toutes les 24 heures).
Si tout cela ne fonctionne pas vraiment, si vous sentez que votre maillot de bain rétrécit au rythme du temps qui vous sépare encore de l'été, parlez-en à votre médecin qui vous conseillera plus efficacement que la plupart des inventeurs de régimes fleurissant à chaque nouveau printemps.
N'oublions surtout pas non plus qu'existent de nobles corporations, celles des nutritionnistes et des diététiciens, qui présentent l'immense avantage de se préoccuper de vous et… de travailler même en dehors des périodes pré-estivales.

Des bas, des hauts et du yoyo

Ils vous éviteront de tomber dans les pièges que tendent la plupart des régimes. Premier danger, celui des carences provoquées par bon nombre d'entre eux, entraînées par un effet de réduction de la masse musculaire ou d'eau dans le corps. En supprimant totalement certains aliments, voire certaines familles entières d'aliments, on parvient provisoirement à une perte de poids. D'ailleurs, toute alimentation restrictive ou exclusivement axée sur une famille d'aliments finit par entraîner une perte de poids, soit par simple lassitude (toujours manger la même chose, c'est finir par moins en manger), soit par réaction du corps au déséquilibre alimentaire.



Deuxième danger, le désormais célèbre effet yoyo. Je perds trois kilos en quinze jours, j'en reprends quatre en deux mois : quel programme ! Et, cerise sur le gâteau, mon prochain régime sera encore plus spectaculaire : Je perdrai plus difficilement mes trois kilos, cette fois en trois semaines… et j'en reprendrai cinq en deux mois. Et ainsi de suite, régime après régime.
Le plus risqué dans ces expériences apparemment si banales sont les conséquences psychologiques qui sont, bien plus fréquemment qu'on ne le croit, associées aux régimes sévères.
Aux effets secondaires liés aux carences alimentaires (fatigue, irritabilité, stress) s'ajoutent presque toujours ceux, plus durables encore, ressentis post-régime, lorsque l'on prend conscience que, non seulement les kilos difficilement perdus sont revenus, mais que d'autres les ont rejoints. Un peu lassante la dernière saison de la série « je perds du poids » et la mise en scène de plus en plus lourde… Vivement l'été quand même !

Régimes en mode loufoque

Si l'on ajoute à la litanie des régimes self service les recettes loufoques du jeûne systématique censé nous purifier le corps ou du « régime préhistorique » qui nous réconcilierait avec nos gènes ancestraux de la glorieuse époque du paléolithique, il n'y a guère qu'un conseil à donner : consultez votre médecin qui vous orientera éventuellement vers un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne).

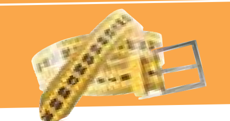
Dukan : grosse fortune pour maigres résultats

Avec 4 millions de bouquins vendus, 30 000 abonnés payants à son site Internet, 100 millions d'euros de chiffre d'affaires annuel, Pierre Dukan suscite désormais des réactions aussi déséquilibrées que son régime. Au moins, depuis qu'il a demandé lui-même sa radiation de l'Ordre des Médecins, on n'est plus obligé de l'appeler docteur…



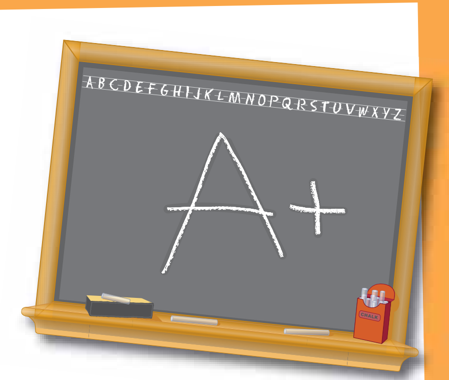
Echec en mode solitaire…

D'après l'étude NutriNet Santé menée auprès de 100.000 internautes, les seuls régimes efficaces pour perdre du poids sans risque et durablement restent les régimes fondés sur l'acquisition de bonnes pratiques alimentaires et dont le suivi, l'encadrement et le soutien font partie intégrante de la réussite.
www.etude-nutrinet-sante.fr



Macronutriments, micronutriments, etc. de quoi parle-t-on ?

On efface tout et on recommence



C'est peu de dire que la nutrition est devenue un sujet de préoccupation – et de conversation – majeur. On parle, on parle… mais de quoi parle-t-on au juste quand on parle de nos assiettes et de ce qu'elles contiennent ?

Le principe de base est simple comme bonjour : fonctionnement, croissance et bonne santé de notre organisme dépendent en grande partie de l'apport quotidien en nutriments que nous procurent les aliments. Il existe deux sortes de nutriments : les macronutriments (protéines, glucides et lipides) et les micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments)

Macronutriments : les costauds font la loi

Les protéines sont les bâtisseuses de notre organisme. Elles permettent de construire et d'entretenir le corps, les muscles et le cerveau, de renouveler les tissus.

• D'origine animale, elles sont contenues dans la viande, le poisson, les œufs, mais aussi dans les laitages. Elles apportent beaucoup d'acides aminés.

• D'origine végétale, elles sont contenues dans les céréales, le soja et les légumes secs, tels que lentilles, pois cassés, haricots secs. Elles sont riches en fibres, vitamines et minéraux.

Les deux types de protéines – animales et végétales – sont complémentaires et absolument indispensables à tous les êtres vivants complexes (mammifères, oiseaux, poissons) et pas seulement à l'Homme.



Les glucides sont mieux connus sous le nom de… sucres et apportent rapidement l'énergie nécessaire aux muscles et au cerveau. C'est le carburant de base de toutes les cellules du corps.

• Les sucres dits « rapides » sont assimilés en 45 minutes par l'organisme et on les trouve dans les produits à goût sucré : sucres, pâtisseries, sodas, fruits.

• Les sucres dits « lents » nécessitent plusieurs heures pour être assimilés. On les trouve dans les féculents, céréales, pommes de terre, légumes secs. Les sportifs – grands consommateurs de pâtes ! - connaissent leur intérêt lorsqu'il s'agit de puiser dans les réserves.

Les lipides sont les matières grasses (« acides gras ») que l'on trouve dans notre alimentation sous deux formes :

• les graisses visibles (beurre, huile, crème…)

• les graisses cachées (viande fromage, sauce…)

Les lipides sont à la fois une réserve d'énergie et le constituant des cellules du corps. Ils favorisent également l'absorption de certaines vitamines.

Avec les macronutriments (protéines, glucides, lipides), nous faisons le plein d'énergie, indispensable pour se développer et pour effectuer chaque geste de la journée. La quantité quotidienne d'énergie nécessaire dépend de notre sexe, de notre âge et de notre niveau d'activité. Les nutritionnistes mesurent cette quantité en kilocalories (Kcal), ce qui leur permet de vérifier la cohérence entre les besoins du corps et l'apport alimentaire quotidien (à titre purement indicatif, un enfant de 3 ans aura besoin de 1 300 à 1 500 Kcal, un adolescent de 3 000 Kcal, une femme de 2 000 Kcal et un homme de 2 700 Kcal).

Micronutriments : famille recomposée

Il n'y a quand même pas que les calories, dans la vie alimentaire ! Il y a aussi ce que nous apportent les micronutriments, c'est à dire les vitamines, les oligo-éléments et les sels minéraux.

Les vitamines sont des molécules qui favorisent des réactions chimiques permettant à notre organisme de fonctionner. Plus notre alimentation sera variée, plus les besoins de notre corps (qui ne fabrique aucune vitamine) seront satisfaits.

Tous les aliments, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés apportent des vitamines.

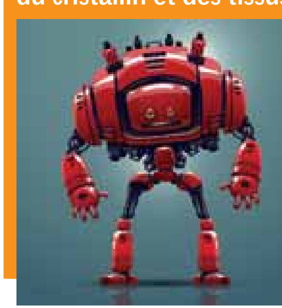
Les oligoéléments (fer, fluor, zinc, cuivre, iode), sont présents en très faible quantité dans l'organisme mais lui sont indispensables. Ainsi, on trouvera le fer nécessaire à la constitution de l'hémoglobine du sang et des muscles dans les légumes verts et la viande.

Les sels minéraux, que l'on trouve en plus grande quantité dans l'organisme, se puisent facilement dans une alimentation variée. Le calcium, qui renforce les os et joue un rôle dans la contraction musculaire, se trouve dans le fromage et les produits laitiers, les œufs, le poisson gras, les fruits de mer… et l'eau.

Voilà pour cette petite révision de printemps. Et un seul mot d'ordre, mais il a fait ses preuves sur plus d'une balance : « Un peu de tout.. Mais, de tout pas trop ! »

Antioxydants
Une santé de fer

Ce sont des vitamines (carotène, vitamine C, vitamine E) ou des oligoéléments (sélénium, zinc) qui protègent les structures biologiques des vaisseaux sanguins du cœur, du cristallin et des tissus nerveux, notamment du cerveau. Les antioxydants permettent ainsi de ralentir le vieillissement cellulaire et, sans doute, de jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies, telles que les maladies cardiovasculaires ou les cancers.

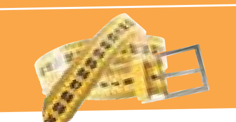


Essentiels, à tout point de vue
L'alpha des Oméga



La grande famille de nutriments à laquelle appartiennent les Oméga est celle des lipides, c'est-à-dire des matières grasses. Mais, ce n'est pas un hasard si Oméga 3 et Oméga 6 sont appelés « acides gras essentiels ». Notre organisme est en effet incapable de les synthétiser et ils doivent être apportés par l'alimentation. On nous en rebat les oreilles à longueur de spots publicitaires… à juste titre : leurs propriétés sont vraiment bénéfiques.

Les Oméga 3 possèdent de nombreuses vertus pour le système cardiovasculaire. On les trouve principalement dans l'huile de colza ou de soja et le poisson des mers froides (saumon, thon sardine, hareng…). Quant aux Oméga 6, qui permettent de diminuer le taux de mauvais cholestérol, on les trouve notamment dans l'huile de tournesol, de noix, de maïs, de sésame…



Aliments, médicaments, alicaments ?

Je ne mange pas, je me soigne !

Le principe est simple : d'un côté, il y a les aliments, dont la vocation première n'est pas de soigner. De l'autre, il y a les médicaments dont c'est précisément la fonction. A priori, donc, pas d'ambiguïté, mais dans les faits, il n'en va pas de même.

Tout le monde le sait depuis longtemps : nos comportements nutritionnels ont un impact direct sur notre santé. Certains aliments ou familles d'aliments ont d'ailleurs des vertus que la science reconnaît formellement. Et que les responsables de santé publique promeuvent avec enthousiasme : nos fameux cinq fruits et légumes à absorber quotidiennement en sont une parfaite illustration.
De là à mélanger les genres, il y a un pas que bon nombre de profiteurs ont voulu franchir un peu trop allègrement en exploitant par exemple le terme « d'alicament », subtil néologisme né de la contraction d'aliment et de médicament.
Résultat, on a vu fleurir les « allégations santé », censées nous informer sur les bienfaits supposés de tel ou tel aliment et qui ont largement contribué à nous embrouiller.

Le grand nettoyage de printemps

La vague nutritionnelle était si forte depuis le début des années quatre-vingt-dix que le législateur a eu bien des difficultés à en contrôler l'usage. Il faut dire que le marché des aliments santé, c'est-à-dire ceux qui revendiquent un bénéfice sur une fonction de l'organisme, est estimé à 40 milliards d'euros annuels dans le monde.
Aujourd'hui, la réglementation européenne a opéré un grand ménage dans les étiquettes comme dans la publicité et, parmi les quelque 4.000 allégations encore utilisées ou sollicitées en 2006 - 2007, seules… 222 ont finalement été autorisées par la Commission Européenne en 2013.
Voilà de quoi calmer les ardeurs d'industriels qui, trop longtemps, ont cherché à associer dans leur communication marketing un bénéfice santé à chaque aliment placé en rayon… mais voilà aussi de quoi décourager ceux qui ne peuvent investir les centaines de millions d'euros nécessaires à réunir les preuves scientifiques exigées pour avoir droit à une simple ligne sur un emballage. Chaque médaille a son revers.

La fin de la poudre de Perlimpinpin ?

Globalement, le durcissement de la réglementation a pourtant nettement profité aux consommateurs dont l'information a du coup été simplifiée et « objectivée ». S'il est heureusement toujours possible de savoir que tel ou tel produit est « riche en vitamines » ou « allégé en sucre ». Il n'est cependant plus possible d'en tirer des conclusions sur son bénéfice santé global.
Pourquoi un tel luxe de précautions ? D'abord parce qu'il n'existe aucun aliment miracle susceptible de se substituer seul aux apports d'une alimentation équilibrée sur la journée, voire sur la semaine.
Ensuite parce qu'un aliment peut parfaitement être riche en calcium – un vrai plus - mais regorger de sucres ou de matières grasses – un avantage déjà beaucoup moins évident…
La folie de la santé n'est plus de la folie furieuse. En France, le consommateur a le privilège de ne pas être considéré comme un gogo absolu et ce qu'il peut lire sur l'étiquette ne rime pas avec sornette. Alors qu'aux Etats-Unis ou au Japon vous pouvez acheter des boissons censées prévenir le cancer ou des chewing-gums réputés combattre le rhume, vous ne trouverez à l'Hyper de votre coin que des produits présentant des allégations dûment vérifiées et autorisées.
Même s'il y a toujours un peu d'hypocrisie dans l'air et sur les packagings, on n'essayera pas de vous faire acheter des vessies pour des lanternes. Ne pas être pris pour un imbécile est sans doute la première allégation revendiquée par les consommateurs. Qui pourrait être contre ? ◗

L'Europe aux fourneaux



L'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) est une agence indépendante financée par le budget communautaire. Elle fonctionne séparément de la Commission européenne, du Parlement européen et des Etats membre de l'UE.
C'est elle qui est notamment chargée de vérifier le bien-fondé scientifique des demandes d'allégations santé. ◗

Feu vert ou feu rouge ?

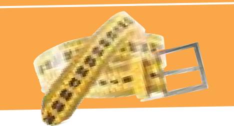


Le Pr Serge Hercberg, chantre du désormais célèbre « manger, bouger » qu'on voit [mais qu'on ne remarque plus] sur toutes les publicités alimentaires, voudrait instituer un code sous forme de feu tricolore permettant au consommateur de faire un choix éclairé des produits qu'il consomme.
Le feu vert signifierait ainsi « bon pour la santé », le feu orange inciterait à la vigilance et le feu rouge à l'extrême modération. La proposition est loin de faire l'unanimité dans le milieu de la prévention et suscite évidemment les plus vives critiques dans celui de l'industrie agro-alimentaire. ◗

Vous avez dit « allégation » ?



Le règlement européen distingue désormais 3 types d'allégations autorisées sur les emballages de produits alimentaires :
- **Les allégations nutritionnelles.** Elles mentionnent simplement la présence, l'absence ou le niveau d'un nutriment dans un aliment (« sans sucre ajouté », « riche en fibres »...)
- **Les allégations fonctionnelles.** Elles décrivent ou mentionnent le rôle d'un nutriment. Pour les allégations « génériques », l'existence de preuves scientifiques généralement admises suffit (« Le calcium peut contribuer à améliorer la densité osseuse »).
Les allégations « nouvelles » doivent au contraire s'appuyer sur des preuves scientifiques récemment établies (« Contient des acides gras essentiels nécessaires pour bien grandir »).
- **Les allégations relatives à la réduction d'un risque de maladie, ou au développement et à la santé des enfants.** Elles doivent s'appuyer sur des publications et des preuves solides concernant le produit. Exemple : « Le DHA (oméga 3) contribue au développement visuel des nourrissons.» ◗



Anorexie et boulimie
Troublants troubles

Aujourd'hui, les troubles du comportement alimentaire touchent près d'un adolescent sur quatre. L'anorexie et la boulimie sont heureusement loin d'être les plus fréquents car ils sont très graves.





Tous les épidémiologistes vous le diront : il faut se méfier des statistiques. Dans un pays de 66 millions d'habitants, le moindre pourcentage peut conduire à des conclusions trompeuses. Apparemment faible, le taux de malades anorexiques et boulimiques (respectivement 1% et 1,5% des femmes) indique que des centaines de milliers d'individus sont concernés et, avec eux, autant de familles, souvent plongées dans le désarroi.
Si l'anorexie et la boulimie restent heureusement proportionnellement rares, les manifestations atténuées sont fréquentes à l'adolescence pour les deux sexes. Les crises de boulimie concerneraient jusqu'à 28% des filles et 20% des garçons entre 10 et 19 ans et les « stratégies de contrôle du poids », respectivement 19% et 8%.
L'anorexie et la boulimie avérées débutent généralement après la puberté. En moyenne, l'âge initial est de 14 à 18 ans pour la première et de 19 – 20 ans pour la seconde.

6 mois pour un diagnostic

Le diagnostic de l'anorexie mentale devrait a priori être simple à porter : amaigrissement important, peau sèche, rythme cardiaque ralenti, cyanose des extrémités, hypothermie sont les symptômes le plus souvent décrits.
Pourquoi alors les prises en charge sont-elles la plupart du temps tardives et, plus fréquemment encore, difficiles ?
D'abord parce que l'amaigrissement voulu par les malades est progressif, plutôt bien supporté et surtout…. totalement nié par les intéressées. Il faut alors près de 6 mois pour évoquer le diagnostic d'anorexie avec certitude et, surtout, commencer un parcours du combattant pour entamer un traitement.
Atteignant tout juste une quinzaine en France, le nombre des services spécialisés dans le traitement des TCA est incroyablement insuffisant face à l'ampleur du problème. Ces maladies s'accompagnent pourtant de complications psychopathologiques et de graves séquelles mettant parfois en jeu le pronostic vital. Autant de constats qui justifieraient amplement une politique nettement plus volontariste de la part des Pouvoirs publics. ◗

Renseignements
www.fondationdefrance.org
www.filsantejeunes.com
www.anorexieboulimie-afdas.fr

Anorexie et boulimie sont dans le même bateau



L'anorexie est un trouble grave du comportement. L'anorexique est obsédée par son poids et restreint le plus possible ses prises alimentaires. La boulimie de l'anorexique se caractérise par l'ingestion répétée à intervalle de temps réduit de très grandes quantités de nourriture. Pour ne pas grossir, la malade se fait alors vomir, prend des laxatifs et se soumet à un régime sévère. ◗

9 fois plus de diabétiques chez les obèses
Diabète rime [aussi] avec assiette

Il y a aujourd'hui en France 3,5 millions de diabétiques. Déjà plus que ce que l'on prévoyait il y a 10 ans à l'horizon 2015. La progression est à ce point spectaculaire que l'on parle désormais d'épidémie.

On compte désormais 366 millions de diabétiques dans le monde et ce nombre devrait dépasser les 550 millions en 2030. En France, les prévisions ne sont guère plus réjouissantes puisque l'augmentation moyenne annuelle y est de 6%.
Le diabète pose un problème de santé publique très spécifique car il en existe plusieurs types, même si leur caractéristique commune est toujours une hyperglycémie chronique (taux de sucre dans le sang trop élevé).
Le diabète de type 1 est le moins fréquent (10% des cas) mais le plus grave, le plus contraignant en termes de traitement et, hélas, sa prévention est impossible.
En revanche, le diabète de type 2 est le cas le plus fréquemment rencontré puisqu'il regroupe plus de 90% des diabètes et la prévention a un vrai rôle à jouer.

Une combinaison de facteurs

On sait aujourd'hui que le diabète de type 2 nait, non pas d'une cause unique mais d'une combinaison de facteurs favorisants. Si l'origine génétique est prépondérante, les facteurs environnementaux prennent de plus en plus de place dans les diagnostics. Environ 80% des personnes diabétiques de type 2 souffrent d'abord d'un surplus de poids ou sont obèses…
La stratégie préventive est donc d'une navrante banalité : rééquilibrage des habitudes alimentaires et augmentation de l'activité physique en constituent le noyau dur. Même sur un terrain génétique défavorable, ces « bonnes habitudes » permettent souvent de retarder l'apparition du diabète de plusieurs années et même de le bloquer.



Que manger alors ? Loin des régimes draconiens, le fait de manger de tout est souvent la meilleure des préventions, simplement en privilégiant les fruits, les légumes et les fibres.
Certes, s'il vaut éviter les repas saturés de gras et de sucres, il faut aussi savoir se faire plaisir en mangeant et, de temps en temps, se lâcher pour profiter de la vie ! ◗

Régime idéal

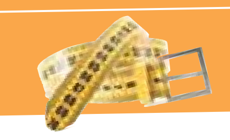


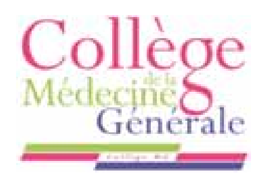
Pour la prévention du diabète, 2 règles d'or : se bouger le plus possible et manger de tout. Mais de tout, un peu… Et quand les bonnes résolutions arrivent trop tard, ne pas entreprendre de régime sans avis ni suivi médical. ◗



Merci maman, merci papa

Le diabète de type 2, maladie de la malbouffe et de la sédentarité est aussi une maladie héréditaire : avoir un parent diabétique suffit à multiplier par deux le risque de le devenir soi-même. ◗





Finis les régimes ! Enfin, presque !

Les mêmes recettes pour perdre du poids appliquées à tout le monde ? Un leurre… et souvent aussi un danger. Le Collège de Médecine Générale nous explique les différents cas de figure.

Finis les régimes ! Enfin presque car en fonction de votre taille, de votre poids, de votre tour de taille et de votre biologie, vous n'êtes pas mangé à la même sauce. A noter : personnes âgées de plus de 70 ans, cet article ne vous concerne pas.

Vous êtes en surpoids simple

Cela veut dire que :
• votre IMC(*) est supérieur ou égal à 25 et inférieur à 30 ;
• votre tour de taille est inférieur à 94 cm si vous êtes un homme, 80 cm si vous êtes une femme ;
• vos examens biologiques sont normaux.

Que faire ? Il ne faut pas maigrir (et surtout n'entreprendre aucun régime drastique) mais il ne faut pas prendre de poids Une marche rapide de 150 minutes par semaine suffit pour ne pas prendre du poids (ou 30 minutes par jour 5 jours par semaine, voire 3 fois 10 minutes par jour 5 fois par semaine).

Vous êtes en surpoids simple avec un tour de taille élevé

Cela veut dire que :
• votre IMC est supérieur ou égal à 25 et inférieur à 30 ;
• votre tour de taille est supérieur ou égal à 94 cm si vous êtes un homme, 80 cm si vous êtes une femme ;
• vos examens biologiques sont normaux.

Que faire ? Il faut faire diminuer le tour de taille à l'aide de conseils diététiques, de conseils pour les activités physiques et d'une approche psychologique.

Dans chaque numéro, la rédaction de Bien Sûr Santé met une page de son dossier à la disposition du Collège de la Médecine Générale lui permettant d'exprimer sa vision de la thématique abordée ou d'en développer librement tel ou tel aspect.

Vous êtes en surpoids avec des comorbidités

Cela veut dire que :
• votre IMC est supérieur ou égal à 25 et inférieur à 30 ;
• votre tour de taille est supérieur ou égal à 94 cm si vous êtes un homme, 80 cm si vous êtes une femme ;
• vos examens montrent une dyslipidémie (fonction de votre risque cardiovasculaire) ou une hypertension artérielle ;

Que faire : perdre du poids et le maintenir, prendre en charge les comorbidités (conseils diététiques, exercices physiques, approche psychologique).

Vous êtes un malade chronique souffrant d'une obésité

Cela veut dire que :
• votre IMC est supérieur à 30 ;
• votre tour de taille est supérieur ou égal à 94 cm si vous êtes un homme, 80 cm si vous êtes une femme ;
• vos examens biologiques sont normaux ou pas, avec ou sans HTA ou diabète.

Que faire : réduire de 5 à 15% le poids initial (conseils diététiques, activités sportives, approche psychologique, prise en charge des comorbidités éventuelles).

Le poids diminue de 12 kg en un an avec 300 minutes de marche rapide par semaine pour des patients atteints d'obésité avec un IMC supérieur à 35. ◗

(*) Indice de Masse Corporelle (IMC) = poids en kilos divisé par taille au carré (ex : 60 kg : (1,65m X 1,65m) = 22)

Références :
Site de l'HAS : Recommandations pour la prise en charge des patients en surpoids ou atteints d'obésité Sept 2012
Intervention à la Journée de la Médecine générale de Paris 7 Denis Diderot 2013 (Josselin Le Bel et Philippe Zerr)

SOCIETE

Particules fines, dioxyde d'azote, ozone...

Tout le monde aux abris !

La multiplication des alertes à la pollution et les désastreuses expériences de circulation alternée auront au moins eu un mérite mettre l'accent sur le lien entre l'environnement et certaines maladies.

Si elle rappelle la dramatique affaire du sang contaminé, il y a plus de 25 ans, l'expression « responsable mais pas coupable » est pourtant d'une absolue justesse. Dans un contexte heureusement tout différent, elle s'applique parfaitement au rapport ambigu existant entre le rôle exercé par l'environnement sur notre état de santé et celui que nous y jouons nous-mêmes, dans nos comportements quotidiens.

L'enjeu environnemental est curieusement devenu un argument brandi avec la même conviction, aussi bien par les intégristes naturopathes que par les libertaires sanitaires. Dans un camp comme dans l'autre, on ne se préoccupe guère du sens commun…

Fumeurs, anti-fumeurs : la guerre du feu

A quoi bon arrêter de fumer, arguent les résistants mégoteurs, si la pollution au dioxyde d'azote empoisonne le cœur engorgé de nos cités et noircit nos poumons urbains ? Question d'une évidente mauvaise foi mais à laquelle on aurait tort de n'appliquer que des réponses préformatées.

Il est vrai que les villes du XXIe siècle regorgent du dioxyde d'azote rejeté par les millions de moteurs diesels qui les sillonnent. Considéré comme l'un des indicateurs majeurs de pollution atmosphérique, le dioxyde d'azote est un gaz oxydant puissant, qui pénètre facilement dans les poumons. Il provoque des irritations et des inflammations de l'appareil respiratoire qui rendent bien dérisoire le discours convenu des « ayatabac » pourchassant les fumeurs sur les quais de gare à ciel ouvert ou les terrasses de bistrot en plein air !

La mauvaise foi n'ayant pas de limite, mieux vaut laisser aux fumeurs militants leurs certitudes commodes et signaler aux accros moins activistes que la fumée du tabac s'attaque avec une efficacité incomparable au système respiratoire. Un petit chiffre pour la démonstration ? Allons-y : 85% des 28 000 cas annuels de cancer du poumon se déclarent chez des fumeurs… Voilà qui replace le gaz d'échappement à sa juste place, loin derrière la cigarette.

Il n'empêche que cette remise à niveau ne doit pas aboutir au manichéisme navrant du tout blanc ou du tout noir. Respirer n'est pas toujours une partie de plaisir. Chaque jour, un adulte inhale 10 000 à 20 000 litres d'air en fonction de sa morphologie, de ses activités. Outre les gaz vitaux qui représentent environ 99% de sa composition, cet air peut également contenir des polluants d'origine naturelle ou provenant des activités humaines (production d'énergie, industrie, agriculture, transports…). Et c'est ce petit 1% là qui crée 100% de nos tracas sanitaires et environnementaux.



Auto-flagellation
Pire dedans que dehors

C'est dans le flux de circulation en agglomération et surtout à l'intérieur de l'habitacle des véhicules que les niveaux de dioxyde d'azote les plus importants sont relevés (de 100 à plus de 500 g/m3). Ces niveaux peuvent tout à fait induire des effets toxiques sur le système respiratoire, en particulier pour les populations sensibles (asthmatiques notamment).

Tout de suite ou maintenant ?

Comme rien n'est simple et que tout se complique, les effets de la pollution atmosphérique se répartissent en deux groupes, celui des effets à court terme et celui – vous l'aviez deviné ! – des effets à long terme.

D'un côté, des manifestations cliniques, fonctionnelles ou biologiques aiguës, survenant dans des délais brefs (de quelques heures à quelques semaines) après exposition ; de l'autre, le développement de processus au long cours pouvant amener à la maladie, voire au décès.

La pollution atmosphérique peut être à l'origine de la survenue de symptômes respiratoires (toux, hypersécrétion nasale, expectoration chronique, essoufflement). Le tristement célèbre ozone, est aussi un facteur majorant le nombre de crises d'asthme et d'allergies.

Mais, les effets de la pollution atmosphérique ne se limitent pas aux pathologies respiratoires. Celle-ci peut également participer à la genèse de pathologies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, angine de poitrine ou troubles du rythme cardiaque) et d'irritations nasales, des yeux et de la gorge.

Péril en la demeure

On croit être à l'abri dans son petit Sam'Suffit douillet, home sweet home, et c'est tout le contraire qui se produit. Si l'on respire mal dehors, on étouffe dedans.

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) vient de rendre public un bilan spectaculaire du coût socio-économique de la pollution intérieure en termes de décès prématurés, de soins et de perte de production.

Alors que nous passons 90% de notre temps à l'intérieur (chez nous, au travail, au restaurant, dans les transports…), nous sommes exposés à une quantité de contaminants chimiques ou microbiologiques qui entraînent des conséquences sanitaires insoupçonnées. La facture est estimée à 20.000 décès et 19 milliards d'euros !

Le nombre et la variété des polluants d'origine intérieure sont très supérieurs à ceux que l'on contrôle dans l'air extérieur ; ils sont d'autant plus difficiles à dénombrer qu'en dehors de ceux déjà connus - résultant par exemple de la cuisson des aliments, ou d'un chauffage d'appoint souvent mal contrôlé- on assiste à l'utilisation intensive d'une floraison de produits de nettoyage à …



Pollution sans reproduction

Les résultats des études disponibles à ce jour suggèrent que la pollution atmosphérique pourrait agir sur les différentes étapes de la reproduction humaine (de la formation des gamètes à la naissance). Des liens sont ainsi observés avec la fertilité, la croissance du fœtus, les naissances avant terme mais également certaines malformations congénitales.

...

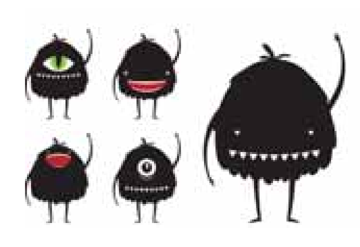
usage domestique voire même de pesticides.
Entre le formaldéhyde que l'on trouve aussi bien dans le bois que dans les plastiques, le benzène et ses homologues supérieurs nichés dans les colles, les nettoyants ou la peinture qu'on vient d'utiliser pour la chambre de bébé, les éthers de glycol généreusement répandus par les produits pour vitre, le liquide vaisselle… on risque autant le gros coup de déprime que l'allergie sévère !



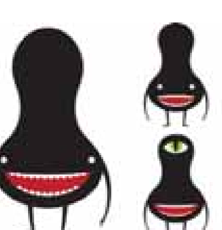


Des acariens par millions

A la somme des polluants dont le nom seul suffit à nous terroriser, il faut ajouter une petite bestiole familière de notre poussière domestique, l'acarien. Avec ses armées de congénères, il colonise littéralement nos matelas et nos moquettes et cause quotidiennement des centaines de milliers de crise d'asthme et de rhinites d'origine allergique.
L'acarien de base serait-il un mutant dont la reproduction s'accélèrerait au rythme de notre vie citadine ? Les spécialistes opposent au moins à cette question un non catégorique et rassurant. En revanche, ils signalent quelques effets pervers de notre grand combat pour les économies d'énergie. Aujourd'hui, l'amélioration de l'isolation des bâtiments conduit parfois à un état de confinement plus profitable à la santé de nos portemonnaies qu'à celle de nos poumons.
En l'occurrence s'il y a bien un domaine où nous pouvons vraiment agir, c'est celui de notre cadre de vie le plus intime : faire la guerre aux acariens sur leur propre terrain, consulter son médecin en cas d'allergie et entreprendre un traitement de désensibilisation, aujourd'hui parfaitement efficace et simple. Finalement, être responsable, c'est - aussi - ça.









Trio perdant

OZONE
L'ozone est un polluant photochimique qui se forme dans l'air sous l'effet du rayonnement solaire (UV) par des réactions chimiques entre polluants dits primaires
DIOXYDE D'AZOTE
Le NO2 est un oxydant puissant. Il pénètre dans les voies aériennes inférieures notamment les bronchioles.
PARTICULES
L'effet des particules dépend de leur taille. Les particules les plus grosses se déposent sur la muqueuse de l'oropharynx et sont dégluties, la voie de pénétration principale est donc digestive. Les particules fines se déposent sur l'arbre trachéo-bronchique et vont atteindre les alvéoles pulmonaires.

Coup de vieux
Le grand boum du Mamy-Papy boom

Les grands-parents sont plus de 15 millions en France, soit 2,5 millions de plus qu'en 1999. La génération de baby-boomers nés dans l'immédiat après-guerre est devenue une génération de mamy-papy boomers - presque - en pleine forme.

Celles et ceux qui n'ont pas entendu parler du vieillissement de la population (pardon, de l'augmentation de l'espérance de vie) ces derniers temps vivaient probablement sur une autre planète. Bienvenue sur terre, car il s'agit du sujet le plus brûlant de ce siècle encore récent, avant même l'incontournable réchauffement de la planète.
Sujet brûlant contre réchauffement : les pompiers politiques, économiques, sociaux et sanitaires sont aujourd'hui placés en alerte permanente. Hélas, on ne combat pas un brasier démographique en envoyant sur le front quelques escouades de canadairs et d'hommes décidés. En réalité, l'incendie démographique ne peut s'éteindre et, il va falloir faire avec.

Trop de vieux ou pas assez de jeunes ?

La nouvelle donne démographique est d'abord une bonne nouvelle. Non seulement nous gagnons en moyenne 3 mois d'espérance de vie chaque année, mais ce temps gagné est de qualité. Contrairement à certaines idées reçues, les frontières de la dépendance se sont déplacées avec celles de la vieillesse et les principales incapacités liées à l'âge se concentrent désormais vers 75 ou 80 ans. La barre était à 60 ou 65 ans au milieu du XXe siècle.



On a suffisamment parlé des difficultés que l'allongement de la durée de vie non active posait au système de retraite. Celles qu'auront à affronter les systèmes de soins et d'aides, actuels ou à venir, ne seront pas plus minces. Le nombre de pathologies déclarées augmente logiquement avec l'âge, particulièrement les pathologies chroniques.
Au vieillissement sont surtout associées des maladies spécifiques qui altèrent la qualité de la vie : ostéoporose, dénutrition, atteintes sensorielles, troubles mentaux. C'est dans ce cadre à la fois enthousiasmant (plus de vie pendant plus de temps) et préoccupant (plus de dépendance pendant plus longtemps) que l'ampleur des conséquences de la maladie d'Alzheimer commence à être mesurée. ◗

Alzheimer,
Tsunami sanitaire et social

Un siècle après la publication du cas clinique d'Augusta D. par un certain Docteur Aloïs Alzheimer, on estime en France à plus de 850 000 le nombre de malades atteints de la maladie éponyme et d'autres syndromes apparentés. Au bas mot, un demi million de plus qu'au début des années quatre-vingt-dix ! On évalue à plus de 200 000 chaque année le nombre de nouveaux cas d'Alzheimer... ◗



EMOI ETMOI

Migraine, ostéoporose, accouchement…

Aïe, Aïe, Aïe, bobo !

Les femmes sont-elles douillettes, comme le prétendent les représentants du sexe « fort » qui rampent pourtant en geignant à la moindre indigestion ? Ou, sont-elles plus fréquemment sujettes que les hommes à la douleur ? Attention, cette enquête va faire mal ! Caroline Duperreux

Ce qui est rassurant avec les études épidémiologiques, c'est qu'elles font généralement abstraction de toute considération machiste ou féministe. Mais, parfois, elles viennent conforter de vieilles lunes qu'on aurait préféré continuer à traiter par le mépris.
En l'occurrence, ce que la très officielle et reconnue Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD) révèle ne va pas forcément faire plaisir à tout le monde. Force est quand même de se faire une raison : les femmes ont plus souvent mal que les hommes. Attention, machistes revanchards : cela ne signifie pas qu'elles sont « douillettes », mais qu'elles sont effectivement plus fréquemment exposées que les hommes à la douleur. Cette différence liée au genre (et pas au caractère !) commence à émerger dès l'adolescence et se poursuit ensuite dans la vie adulte.



Ecoutez ma différence

Pour la SFETD, la revue des études épidémiologiques s'intéressant à des douleurs communément ressenties met en évidence une fréquence, une intensité et une durée des douleurs plus élevées chez les femmes que chez les hommes. C'est le cas par exemple pour les céphalées de tension, la migraine, les douleurs musculo-squelettiques et pour les douleurs abdominales, sans parler de la polyarthrite rhumatoïde ou du syndrome du colon irritable !
Par ailleurs, les femmes font-elles preuve de plus d'honnêteté - ou de spontanéité - que les hommes en exprimant leur douleur ? Peut-être : cette expression est un indicateur subjectif très personnel. Pour autant, déclarée sur les douze derniers mois, elle reflète un état de mal-être dont les conditions peuvent être conséquentes au plan de la santé ! Selon le Baromètre Santé de l'INPES, les femmes déclarent significativement plus souvent ressentir des douleurs physiques que les hommes (31,8% vs 26,1%), mais également des douleurs morales (8,2% vs 4%).

Dans les labos de la douleur

Dans le domaine de ce que l'on pourrait appeler « la douleur expérimentale », plusieurs études ont cherché à mettre en évidence une différence homme / femme. Le moins que l'on puisse dire est que ces expériences ont été réussies : toutes montrent clairement que les seuils d'apparition et de tolérance à la douleur chez la femme sont systématiquement plus bas que chez l'homme.
Reste que, « douillettes » ou pas, les femmes sont exposées à des douleurs auxquelles la simple appartenance à leur sexe les condamne inévitablement. Passons sur la migraine qui, sans être une maladie hormonale, concerne très majoritairement les femmes (les trois-quarts des migraineux sont des migraineuses) car il est des douleurs que les hommes ne connaîtront jamais : celles de l'accouchement par exemple. Selon les travaux du Dr Melzack au Canada, la douleur des contractions utérines serait plus importante que celle d'une fracture ! D'autres douleurs encore sont spécifiquement féminines : liées aux séquelles du cancer du sein, notamment postopératoires, ou à l'ostéoporose (fractures, tassements cervicaux…).
Alors, Mesdames, voici au moins deux raisons de ne pas céder au désespoir sous le coup de ces terribles révélations : d'une part, vous continuerez à constater que vos hommes sont anéantis au moindre bobo, d'autre part, vous continuerez à bénéficier, tout comme eux, des énormes victoires dans la lutte engagée contre la douleur. Ouf, ça va déjà mieux. ◗



Douleur, tu vas souffrir !

Depuis plusieurs années, les Pouvoirs publics se préoccupent de réduire la douleur. Un plan de lutte a même été mis en place pour répondre à cette exigence sanitaire et sociale pour agir sur quatre axes majeurs:
- **Améliorer la prise en charge de la douleur des populations les plus vulnérables**
- **Renforcer la formation pratique initiale et continue des professionnels de santé**
- **Améliorer les modalités de traitement médicamenteux et d'utilisation des méthodes non pharmacologiques**
- **Structurer la filière de soins de la douleur** ◗

Le problème de l'Agence de la Biomédecine

Pas de don, pas de greffe

La perspective de donner de l'argent ou du temps à une cause n'effraie généralement personne… question de moyens. En revanche, donner une partie de soi-même, c'est une autre histoire.

Chaque année au mois de juin, l'Agence de la Biomédecine nous invite à réfléchir sur le don d'organes et la greffe. Une journée, c'est évidemment bien peu en regard de l'ampleur de la question. Question de santé publique car la technique médicale est aujourd'hui spectaculairement maîtrisée, question de société car le vieillissement de la population augmente mécaniquement les besoins en la matière, question économique car la greffe est souvent moins onéreuse que la prise en charge de soins à long terme, etc.
Contrairement à ce que l'on pourrait croire face aux nombreux appels à la mobilisation qui nous parviennent, l'idée même de donner est parfaitement acceptée par une écrasante majorité. Le nombre de personnes prélevées a d'ailleurs augmenté de 56,4% en 12 ans.

La rançon du succès...

Alors, où est le problème ? Curieusement, il vient principalement des progrès de la médecine qui permettent désormais de sauver, grâce à une transplantation, des malades qui, hier, n'auraient pas survécu.
Terrible à dire, mais il s'agit donc là de la rançon du succès : aujourd'hui, près de 18.000 personnes sont en attente vitale d'une greffe alors qu'elles n'étaient « que » 8.700 en 1997 !
Si l'on manque de greffons, c'est d'abord parce que la majorité des donneurs prélevés sont des personnes qui décèdent à l'hôpital en état de mort encéphalique, suite à un AVC ou un traumatisme cérébral. Or, si ces cas représentent moins de 1% des décès enregistrés à l'hôpital, cette source d'organes représente 92,5% des greffes réalisées en France.



L'objectif de l'Agence de la Biomédecine est donc d'abord de limiter le refus des familles par manque d'information sur le choix de leur proche décédé. Faire connaître clairement sa position autour de soi est, en l'occurrence, essentiel : actuellement, un prélèvement possible sur trois est refusé par les proches et ce sont autant de receveurs potentiels qui ne peuvent en bénéficier. ◗



Pas besoin d'être mort...

Ca ne tombe pas sous le sens immédiatement mais le don d'organes de son vivant est une pratique de plus en plus fréquente... Evidemment, elle concerne essentiellement le rein (on peut vivre tout à fait normalement avec un seul rein) et s'adresse naturellement aux membres de la famille et même aux amis proches.
L'acteur Richard Berry, lui-même donneur d'un de ses reins à sa sœur vient de réaliser un téléfilm sur le sujet, diffusé en avril sur France 2. ◗

Mieux vaut l'être quand on fait ses courses…

Très à cheval sur l'étiquette

Une étiquette sur un produit ne protègera jamais des arnaques mais, aujourd'hui, que peut-on y lire pour avoir au moins une idée de ce que l'on va manger… ? La réglementation est plus stricte qu'on ne le croit.

Olga Gretchanovsky

Le scandale de la viande de cheval qui remplaçait dans certains plats cuisinés la viande garantie pur bœuf a quelque peu entamé la confiance des consommateurs que nous sommes tous.
Ne nous y trompons pas pourtant : en quelques mois nous avons déjà relâché la vigilance que cette fraude à grande échelle avait titillée au moment de faire nos courses et nous risquons fort de redevenir à tout moment des proies faciles pour les arnaqueurs du rayon alimentation.
Tant que l'affaire est – si l'on ose dire – encore fraiche dans nos esprits, profitons-en pour revoir (ou plutôt découvrir) quelles sont les obligations des fabricants et des distributeurs en matière d'étiquetage.
Lorsque le produit que nous achetons n'est pas exactement celui que l'on croyait, il est probable que l'on aurait pu éviter ce désagrément, simplement en lisant son étiquette.
Encore faut-il pouvoir la décoder et aller vite à l'essentiel pour ne pas passer trois heures au rayon épicerie avant de placer dans son chariot une boite de petits pois et un paquet de biscuits.

Trop d'info tue l'info

Avec une liste d'informations longue comme le bras apposée sur chaque produit alimentaire, le consommateur peut se sentir un peu perdu.
C'est d'autant plus vrai qu'il est rare que seules soient apposées des informations obligatoires sur les emballages.
Dans la plupart des cas, l'étiquetage va au-delà des exigences requises. C'est le cas, par exemple, lorsqu'il est fait mention de la valeur nutritive, du mode de préparation, de conservation, etc.

La bible de la réglementation : à Bercy et à Bruxelles

Les scandales alimentaires masquent souvent la sévérité de la réglementation imposée lors de la vente des denrées alimentaires. Etablissant bien plus que 10 commandements, la bible de l'étiquetage est écrite à Bruxelles pour l'ensemble des règles applicables dans les 28 pays de l'UE et à Paris pour ce qui concerne spécifiquement l'Hexagone.
C'est donc du côté de Bercy que nous sommes allés faire notre marché pour rapporter un plein panier d'informations garanties officielles.
Pour bien démarrer, il faut faire la différence entre les denrées alimentaires préemballées (ex : plats cuisinés, surgelés) pour lesquelles l'étiquette est complexe et celles qui sont vendues en vrac (ex : fruits et légumes) pour lesquelles un simple écriteau est souvent suffisant.
Les denrées alimentaires préemballées doivent apporter diverses informations objectives (notamment en Français) susceptibles de renseigner le consommateur.

Mentions obligatoires

Les mentions obligatoires devant figurer sur les produits sont nombreuses et variées :
- La dénomination de vente qui définit le produit (ex. : confiture extra de framboises).
- L'origine, si son omission risque d'induire le consommateur en erreur (ex. : chorizo espagnol, fabriqué en France) ; on peut indiquer seulement le pays, ou le département, voire la commune (ex. : Fabriqué en Ardèche).



Avec tous nos compléments

Depuis un décret de 2006, les compléments alimentaires (par ex les vitamines A ou B12, les minéraux tels que le calcium ou le fer) sont considérés comme des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire « normal ».
L'étiquetage soit comporter la dénomination de vente « complément alimentaire » ainsi que le nom ou la nature des nutriments ou substances caractérisant le produit et leur quantité.
Aucune allégation vantant les vertus curatives ou médicales ne peut accompagner la dénomination de vente des compléments alimentaires.

- La liste des ingrédients mis en œuvre par ordre d'importance décroissante (y compris additifs et arômes).
- La quantité de certains ingrédients, par exemple ceux mis en valeur sur l'étiquetage ou dans la dénomination de vente (ex. : gâteau aux fraises, pizza au jambon)
- La quantité nette du produit en volume (produit liquide) ou masse (autres produits).
Si le produit est présenté dans un liquide, indication du poids net égoutté.
- 44La date de consommation pour les denrées périssables : Date Limite de Consommation (DLC) « à consommer jusqu'au… » ou, pour les produits de conservation : Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO) « à consommer de préférence jusqu'au/avant le… ». Ces mentions doivent figurer en toutes lettres.
- L'identification du fabricant : nom, adresse. Si le conditionnement est assuré par un prestataire, coordonnées du centre d'emballage (précédé de « emb » (ex. : EMB A07555)).
- Le numéro du lot de fabrication, à des fins de traçabilité. Cette mention est obligatoire depuis 2005. En revanche, la dénomination du lot est libre (ex.: lot 0607).
- Le mode d'emploi, si la denrée nécessite un usage approprié ou une conservation spécifique (ex. : à conserver dans un endroit sec)
- La marque de salubrité (ou estampille sanitaire), qui identifie les établissements préparant, traitant, transformant, manipulant ou entreposant des denrées animales ou d'origine animale (marque obtenue auprès de la DSV)

Mentions ou expressions réglementées

Certaines mentions ou expressions sont réglementées pour éviter le plus possible leur multiplication et leur ambiguïté :
- Biologique » : produits issus de l'Agriculture Biologique et certifiés par un organisme de contrôle.
- « Pur » : terme utilisable uniquement pour certains produits (pur jus, pur porc… pur bœuf).
- « Campagne », « fermier », « paysan » : attention à la prise en compte du caractère fermier lié à l'exploitation agricole.
- « Artisanal » : produit qui doit être fabriqué par un artisan, inscrit au registre des métiers.
- « Maison » ou « Fait maison » : utilisé si le produit est préparé de manière non industrielle, sur le lieu de vente.

…

...

• « A l'ancienne », « Traditionnel » : seulement si les produits sont fabriqués selon des usages anciens répertoriés. Pas d'additifs.
• « Naturel » : produit non transformé, non traité, tel qu'on le trouve à l'état naturel.
• « Du terroir » : indique l'utilisation de matières premières obtenues à partir de procédés de fabrication, issues d'une aire géographique restreinte (privilégier l'origine géographique ou le terme « fermier »).

Pour les denrées vendues en vrac (c'est-à-dire emballées au moment de l'achat, comme les fruits, les légumes, la baguette de pain, la pâtisserie ou les produits de traiteur), il suffit généralement que soit apposée une simple affichette ou un écriteau placé à proximité. Ceux-ci mentionneront au moins la dénomination de vente, l'état physique du produit (ex : décongelé) et, bien sûr le prix de vente.
Faut-il prévoir plusieurs jours pour faire ses courses, si l'on veut lire les étiquettes de A à Z ? En général, nos habitudes nous amènent à privilégier une certaine fidélité à certaines marques et le décryptage systématique n'est évidemment pas nécessaire.
L'affaire se corse d'ailleurs singulièrement lorsqu'il faut également prendre en compte les « allégations santé » affichées par certains aliments (voir notre dossier p 28). Etre un consommateur averti, ça se mérite ! ◗

Ingrédients allergènes A déclarer

Certains ingrédients ou produits à base de ces ingrédients sont allergènes et leur mention est obligatoire.
Inventaire complet : céréales, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque (noisettes, noix, amandes…), céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux et sulfites (au-dessus de certaines doses), lupin et mollusques. ◗





Additifs
Tous les E dans le même panier

Les additifs sont des substances ajoutées aux aliments pour les rendre plus performants ou plus savoureux. 5 catégories d'additifs se retrouvent obligatoirement sur nos étiquettes : colorants, édulcorants, conservateurs, antioxydants et agents de texture.
Ils sont mentionnés, soit en clair (par exemple, « poudre à lever : bicarbonate de sodium »), soit à l'aide d'un code précédé du nom de la catégorie (E 100 pour les colorants, E 200 pour les conservateurs, E 300 pour les agents anti-oxygène , E 400 pour les agents de texture). ◗

Sudolettres

sans ordonnance

Vous en avez assez des chiffres ? Nous aussi ! Essayez de remplir ces grilles de sudoku où les chiffres de 1 à 9 ont été remplacés par des lettres de l'alphabet de A à I.
Même principe, même difficulté ?… Pas si sûr.

Carré JUNIORS

Avec les 4 premières lettres de l'alphabet, les juniors ont aussi leurs Sudolettres.
Et rien n'interdit aux parents de s'y essayer.

A			C
	B		A
B	A		D
D		A	

	B		C
C		B	
	C		D

D			B
	C		
			C
C		D	A



ADULTES

SUDOTRANQUILLO

D						B	H	E
	A			H	B	D	G	
			G	C	D	A		
G	D	A	H		F	C		
	I						A	
		F	I		A	E	D	G
		D	A	F	E			
	H	E	C	I			B	
C	F	G						A

SUDODIABOLO

	A	F	E			I		
			A		H	F	D	
	H			F		A		
			I	D	B			F
	I	H	C		F	D	A	
E			H	A	G			
		A		I			C	
C			F		A			
		I			C	E	F	A

Solution des jeux : page 50

Sudolettres sans ordonnance

Carré JUNIORS

A	D	B	C
C	B	D	A
B	A	C	D
D	C	A	B

A	B	D	C
C	D	B	A
D	A	C	B
B	C	A	D

D	A	C	B
B	C	A	D
A	D	B	C
C	B	D	A

ADULTES

SUDOTRANQUILLO

D	G	C	F	A	I	B	H	E
F	A	I	E	H	B	D	G	C
B	E	H	G	C	D	A	F	I
G	D	A	H	E	F	C	I	B
E	I	B	D	G	C	H	A	F
H	C	F	I	B	A	E	D	G
I	B	D	A	F	E	G	C	H
A	H	E	C	I	G	F	B	D
C	F	G	B	D	H	I	E	A

SUDODIABOLO

G	A	F	E	C	D	I	H	B
I	B	C	A	G	H	F	D	E
D	H	E	B	F	I	A	G	C
A	C	G	I	D	B	H	E	F
B	I	H	C	E	F	D	A	G
E	F	D	H	A	G	C	B	I
F	D	A	G	I	E	B	C	H
C	E	B	F	H	A	G	I	D
H	G	I	D	B	C	E	F	A





LES CHERCHEURS DEVRAIENT CHERCHER, MAIS PAS DES FINANCEMENTS.

UNE SOLUTION ?

Pour que les chercheurs puissent consacrer tout leur temps à chercher des solutions aux maladies, nous les soutenons en leur apportant des financements.

Soutenez nos actions. **www.fondationdefrance.org**

Fondation de France

Les questions de société méritent des réponses.